

INTERMEDIATE EXAMINATION – 2022 (ANNUAL)

Model Set

Yoga & Physical Education

योग एवं शारीरिक शिक्षा

I.Sc. & I.A. (TH.)

प्रश्न पुस्तिका विषय कोड:-
Subject Code:- 317

Set Code – A

Time: 3 Hours 45 Minutes

समय: 3 घंटे 45 मिनट

पूर्णांक – 70

Full Marks : 70

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :-

Instructions for the candidates :-

1. परीक्षार्थी OMR उत्तर पत्रक पर अपना प्रश्न पुस्तिका क्रमांक (10 अंको का) अवश्य लिखें।

Candidates must enter his / her question Booklet Serial No. (10 Digits) in the OMR Answer Sheet.

2. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to give answer in their own words as far as practicable.

3. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।

Figures in the right hand margin indicate full marks.

4. प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए परीक्षार्थियों को 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।
15 minutes of extra time has been allotted for the candidate to read the questions carefully.

5. यह प्रश्न-पत्र दो खण्डों में है, खण्ड-अ, खण्ड-ब।

This question paper has two sections: **Section-A, Section-B**

6. खण्ड—अ में 70 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 35 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। 35 प्रश्नों से अधिक का उत्तर देने पर प्रथम 35 का ही मूल्यांकन होगा। प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है। इनका उत्तर देने के लिए उपलब्ध कराये गये गए **OMR** उत्तर पत्रक में दिए गए सही विकल्प को नीले/काले बॉल पेन से प्रगाढ़ करें। किसी भी प्रकार के व्हाइटनर/तरल पदार्थ/ब्लेड/नाखून आदि का **OMR** उत्तर पत्रक में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा।

In Section- A, there are 70 objective type questions, out of which any 35 questions are to be answered. If more than 35 questions are answered, then first 35 answer will be evaluated. Each question carries 1 mark. Darken the circle with blue/ black ball pen against the correct option on OMR Answer sheet provided to you. Do not use Whitener /Liquid/Blade/Nail etc. on OMR Answersheet, otherwise the result will be invalid.

7. खण्ड— ब में 20 लघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित है। जिनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित है। इसके अतिरिक्त इस खण्ड में 06 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न भी दिए गए हैं, प्रत्येक के लिए 05 अंक निर्धारित हैं। जिनमें से किन्हीं 03 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है।

In section- B, there are 20 Short answer type questions, Each question carrying 2 marks. out of which any 10 questions are to be answered. Apart

from this, there are 06 Long answer type questions, each carrying 5 marks.
Out of which any 3 questions are to be answered.

8. किसी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

खण्ड—अ / SECTION- A
वस्तुनिष्ठ प्रश्न / Objective Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 70 तक के प्रत्येक प्रश्न के लिए चार विकल्प दिए गए हैं, जिनमें से एक सही है। अपने द्वारा चुने गये सही विकल्प को OMR –शीट पर चिन्हित करें। आपको 35 प्रश्नों के उत्तर देने हैं। यदि परीक्षार्थी 35 से अधिक प्रश्नों के उत्तर देता है तो प्रथम 35 उत्तरों की ही जाँच होगी।

[35x1=35]

Question No.- 1 to 70 have four options, out of which only one is correct. You have to mark your selected options on the OMR – SHEET. Only 35 questions are to be answered. If the candidate answer more than 35 questions, the first 35 answered will be evaluated.

[35x1=35]

1. बी0एम0आई का अर्थ है—

- (A) बॉडी मास इन्डेक्स (B) बॉडी मेजर इन्डेक्स
(C) बॉडी मेट्रिक्स इन्डेक्स (D) इनमें से कोई नहीं

B.M.I. means-

- (A) Body Mass Index (B) Body Measure Index

(C) Body Matrix Index

(D) None of these

2. सुब्रतो कप किस खेल से संबंधित है?

(A) हॉकी

(B) फुटबॉल

(C) शतरंज

(D) क्रिकेट

Subroto Cup is related to which game?

(A) Hockey

(B) Football

(C) Chess

(D) Cricket

3. विटामिन बी-12 का रंग होता है—

(A) लाल

(B) पीला

(C) काला

(D) हरा

The colour of Vitamin B-12 is-

(A) Red

(B) Yellow

(C) Black

(D) Green

4. रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है?

(A) हॉकी

(B) फुटबॉल

(C) क्रिकेट

(D) शतरंज

Ranji trophy is related to which game?

(A) Hockey

(B) Football

(C) Cricket

(D) Chess

5. प्रोटीन शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) ग्रीक

(B) रोमन

(C) अरेबिक

(D) संस्कृत

The word Protein is derived from which language?

(A) Greek

(B) Roman

(C) Arabic

(D) Sanskrit

6. 'लोना' में कितने अंक प्रदान किये जाते हैं?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 5

How many points are given in 'Lona'?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 5

7. बास्केटबॉल खेल का जनक किस देश को कहा जाता है?

(A) रूस

(B) जापान

(C) भारत

(D) यू.एस.ए

Which country is known for originate the Basketball game?

(A) Russia

(B) Japan

(C) India

(D) U.S.A

8. हेप्टाथलान में कितने स्पर्धा होते हैं?

(A) 5

(B) 6

(C) 7

(D) 8

How many events are there in Heptathlon?

(A) 5

(B) 6

(C) 7

(D) 8

9. मनुष्य का कंकाल कितने हड्डियों से बना है?

(A) 210

(B) 206

(C) 310

(D) 306

How many bones make a human skeleton?

(A) 210

(B) 206

(C) 310

(D) 306

10. शिरा में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है?

(A) शुद्ध रक्त

(B) अशुद्ध रक्त

(C) मिश्रित रक्त

(D) इनमें से कोई नहीं

Which type of blood flows in veins?

(A) Pure blood

(B) Impure blood

(C) Mixed blood

(D) None of these

11. दिल्ली में कॉमनवेल्थ गेम्स का आयोजन किस वर्ष हुआ था?

(A) 2010

(B) 1982

(C) 2005

(D) 2009

In which year the Common Wealth Games were organised in Delhi?

(A) 2010

(B) 1982

(C) 2005

(D) 2009

12. निम्न में प्रशिक्षण की सबसे लंबी अवधि होती है?

(A) मैक्रो साइकिल

(B) माइक्रो साइकिल

(C) मेजो साइकिल

(D) साप्ताहिक

Which of the following has the longest training period?

(A) Macro cycle

(B) Micro cycle

(C) Meso Cycle

(D) Weekly

13. फॉसबेरी फ्लॉप किस स्पर्धा का कौशल है?

(A) उँची कूद

(B) लम्बी कूद

(C) त्रिकूद

(D) इनमें से कोई नहीं

Fosbury flop is a skill of which event?

(A) High jump

(B) Long jump

(C) Triple jump

(D) None of these

14. किसके कारण मानव रक्त का रंग लाल होता है?

(A) विटामिन-ए

(B) विटामिन-बी

(C) विटामिन-सी

(D) हीमोग्लोबीन

Due to which, the colour of human blood is red?

(A) Vitamin-A

(B) Vitamin-B

(C) Vitamin-C

(D) Haemoglobin

15. "योग" शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) अरेबिक

(B) हिन्दी

(C) संस्कृत

(D) इनमें से कोई नहीं

The word 'Yoga' is derived from which language?

(A) Arabic

(B) Hindi

(C) Sanskrit

(D) None of these

16. अत्याधिक प्रशिक्षण के कारण होता है?

(A) फटीग

(B) विराम

(C) रिकवरी

(D) इनमें से कोई नहीं

Overtraining causes-

(A) Fatigue

(B) Rest

(C) Recovery

(D) None of these

17. भारत में खेल दिवस कब मनाया जाता है?

(A) 29 मई

(B) 29 जून

(C) 29 जुलाई

(D) 29 अगस्त

When do Sports day celebrated in India?

(A) 29th May

(B) 29th June

(C) 29th July

(D) 29th August

18. फ्रैक्चर का अर्थ है-

(A) हड्डी टूटना

(B) नस टूटना

(C) टेंडन टूटना

(D) इनमें से कोई नहीं

Fracture means-

(A) Broken bone

(B) Broken Vein

(C) Broken tendon

(D) None of these

19. 'हॉकी' का जादूगर किसे कहते हैं?

(A) परगट सिंह

(B) मिलखा सिंह

(C) मेजर ध्यानचंद

(D) सरदार सिंह

Who is known as 'Wizard of Hockey'?

(A) Pargat Singh

(B) Milkha Singh

(C) Major Dhyanchand (D) Sardar singh

20. कौन सा एक प्राणायाम नहीं है?

(A) शीतली (B) भ्रामरी
(C) सत्कर्म (D) उज्जयी

Which one is not a Pranayama?

(A) Shitali (B) Bhramari
(C) Satkarm (D) Ujjayie

21. इनमें से कौन एक अष्टांग योग नहीं है?

(A) यम (B) नियम
(C) धौती (D) प्राणायाम

Which one is not Ashtangayoga?

(A) Yama (B) Niyama
(C) Dhauti (D) Pranayama

22. 400 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की संख्या होती है

(A) 4 (B) 8
(C) 5 (D) 10

The number of hurdles in 400mt. hurdle race is-

(A) 4 (B) 8

(C) 5

(D) 10

23. कबड्डी में बोनस लाईन और बक लाइन के बीच की दूरी होती है।

(A) 1मी०

(B) 2मी०

(C) 3मी०

(D) 4मी०

The distance between bonus line and bulk line in kabaddi is-

(A) 1mt

(B) 2mt

(C) 3mt.

(D) 4mt.

24. फुटबॉल खेल में एक दल में खिलाड़ियों की संख्या होती है—

(A) 7

(B) 10

(C) 11

(D) 12

The number of player in one team in football game is-

(A) 7

(B) 10

(C) 11

(D) 12

25. प्रथम एशियाई खेल आयोजित हुआ था—

(A) भारत में

(B) चीन में

(C) जापान में

(D) नेपाल में

First Asian games were organized at-

(A) India

(B) China

(C) Japan

(D) Nepal

26. खो-खो में सीटिंग ब्लॉक की संख्या होती है –

(A) 5

(B) 6

(C) 7

(D) 8

The number of seating block in Kho-kho is-

(A) 5

(B) 6

(C) 7

(D) 8

27. बॉलीवाल खेल के जनक कौन थे?

(A) डब्लू मॉर्गन

(B) एल स्मिथ

(C) कर्ण सिंह

(D) मोहन सिंह

Who was the inventor of Volleyball game?

(A) W. Morgan

(B) L. Smith

(C) Karn Singh

(D) Mohan Singh

28. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण विश्वविद्यालय स्थापित है—

(A) दिल्ली में

(B) कोलकाता में

(C) ग्वालियर में

(D) मुम्बई में

Laxmi Bai National University for Physical Education is established at-

(A) Delhi

(B) Kolkata

(C) Gwalior

(D) Mumbai

29. पेरि ओ ब्राईन स्टाइल किस थ्रो स्पर्धा का कौशल है?

(A) हैमर थ्रो

(B) डिस्कस थ्रो

(C) गोला फेक

(D) जेवलीन थ्रो

Parry O' Brien style is a skill of which throwing event?

(A) Hammer Throw

(B) Discus Throw

(C) Shot put

(D) Javelin Throw

30. 400 मीटर ट्रैक में स्ट्रेट 80 मीटर होने पर रनिंग डिस्टेंस रेडियस क्या होगा?

(A) 30.90मी०

(B) 38.18मी०

(C) 37.88मी०

(D) 37.18मी०

What will be the running distance radius of a 400 mt. track having 80 mt. straight?

(A) 30.90 mt.

(B) 38.18 mt.

(C) 37.88 mt

(D) 37.18 mt.

31. "लिबेरो" किस खेल से संबंधित है?

(A) टेनिस

(B) क्रिकेट

(C) वालीबॉल

(D) हॉकी

"Liberero" is related to which game?

(A) Tennis

(B) Cricket

(C) Volleyball

(D) Hockey

32. कबड्डी (पुरुष वर्ग) मैदान की माप होती है—

(A) 12.5 x 10 मी०

(B) 13 x 10 मी०

(C) 12 x 8 मी०

(D) 10 x 8 मी०

The measurement of kabaddi (men category) ground is-

(A) 12.5 x 10 mt.

(B) 13 x 10 mt.

(C) 12 x 8 mt.

(D) 10 x 8 mt.

33. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते हैं?

(A) 12

(B) 8

(C) 6

(D) 21

How many asanas are there in Surya Namaskar?

(A) 12

(B) 8

(C) 6

(D) 21

34. फुटबॉल का अधिकतम वजन क्या होता है?

(A) 450 ग्राम

(B) 350 ग्राम

(C) 375 ग्राम

(D) इनमें से कोई नहीं

What is maximum weight of football?

(A) 450 gm

(B) 350 gm

(C) 375 gm

(D) None of these

35. मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है—

(A) टीबिया

(B) अलना

(C) फीमर

(D) इनमें से कोई नहीं

The longest bone in human body is-

(A) Tibia

(B) Ulna

(C) Femur

(D) None of these

36. स्पीड प्ले का संबंध है—

(A) सर्किट ट्रेनिंग

(B) फार्टलेक ट्रेनिंग

(C) मध्यांतर ट्रेनिंग

(D) विराम

Speed play is related to-

(A) Circuit training

(B) Fartlek training

(C) Interval training

(D) Rest

37. सूर्य की किरणों स्रोत है—

(A) विटामिन—ए

(B) विटामिन—बी

(C) विटामिन— सी

(D) विटामिन—डी

Sunlight is a source of-

(A) Vitamin- A

(B) Vitamin- B

(C) Vitamin- C

(D) Vitamin- D

38. पेंटाथलॉन में कितने स्पर्धा होते हैं?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 5

How many events there are in Pentathlon?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 5

39. मानव शरीर में औसत रक्त होता है—

(A) 2 ली०

(B) 3 ली०

(C) 4 ली०

(D) 5 ली०

The average blood in human body is-

(A) 2 lt.

(B) 3 lt.

(C) 4 lt.

(D) 5 lt.

40. आसन की कुल संख्या है-

(A) 8400

(B) 84000

(C) 8400000

(D) 84

Total number of asanas are-

(A) 8400

(B) 84000

(C) 8400000

(D) 84

41. पहला योग विश्वविद्यालय कहाँ स्थापित हुआ था?

(A) नागपुर

(B) हरिद्वार

(C) मुंगेर

(D) दिल्ली

Where was the first Yoga University established?

(A) Nagpur

(B) Haridwar

(C) Munger

(D) Delhi

42. कौन सा आसन सामान्य रक्तचाप बनाने में सहायक है?

(A) शवासन

(B) पद्मासन

(C) शीर्षासन

(D) शलभासन

Which asana is helpful to maintain Normal blood pressure?

(A) Shavasana

(B) Padmasana

(C) Sheershasana

(D) Shalabhasana

43. धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है?

(A) शुद्ध रक्त

(B) अशुद्ध रक्त

(C) मिश्रित रक्त

(D) इनमें से कोई नहीं

Which type of blood flows in artery?

(A) Pure blood

(B) Impure blood

(C) Mixed blood

(D) None of these

44. प्राणायाम अष्टांग योग का कौन सा भाग हैं?

(A) प्रथम

(B) तीसरा

(C) छठा

(D) चौथा

Pranayamis which part of Ashtanga Yoga?

(A) First

(B) Third

(C) Sixth

(D) Fourth

45. 'स्टैगर डिस्टेंस' किस खेल से संबंधित है?

(A) फुटबॉल

(B) हॉकी

(C) एथलेटिक

(D) शतरंज

"Stagger distance" is related to which game?

(A) Football

(B) Hockey

(C) Athletic

(D) Chess

46. शक्ति कितने प्रकार की होती है?

(A) एक

(B) दो

(C) तीन

(D) चार

How many types of strength ?

(A) One

(B) Two

(C) Three

(D) Four

47. 'टेक ऑफ बोर्ड' का संबंध है—

(A) ऊँची कूद

(B) लम्बी कूद

(C) डिस्कस थ्रो

(D) गोला फेक

“Take off board” is related to-

(A) High Jump

(B) Long Jump

(C) Dicusus throw

(D) Shot put

48. 10 टीमों के नॉक आउट टूर्नामेंट में बाई की कुल संख्या होती है —

(A) 4

(B) 7

(C) 6

(D) 8

Total number of byes in knockout tournament for 10 teams are-

(A) 4

(B) 7

(C) 6

(D) 8

49. 'ड्यूस' किस खेल से संबंधित है?

(A) हॉकी

(B) लॉन टेनिस

(C) क्रिकेट

(D) शतरंज

“Deuce” is related to which game?

(A) Hockey

(B) Lawn Tennis

(C) Cricket

(D) Chess

50. स्टेडियोमीटर का उपयोग ----- मापने में होता है।

(A) वजन

(B) ऊँचाई

(C) लचीलापन

(D) गहराई

Stadiometer is used to measure ----- .

(A) Weight

(B) Height

(C) Flexibility

(D) Depth

51. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है –

(A) 21 जून को

(B) 21 जूलाई को

(C) 5 सितम्बर को

(D) 14 नवम्बर को

International Yoga Day is celebrated on-

(A) 21st June

(B) 21st July

(C) 5th Sept.

(D) 14th November

52. ध्यान आसन में शामिल है—

(A) पद्मासन

(B) सिद्धासन

(C) वज्रासन

(D) उपरोक्त सभी

Meditation asanas include-

(A) Padmasana

(B) Siddhasana

(C) Vajrasana

(D) All of the above

53. योग का अंतिम चरण क्या है?

(A) यम

(B) नियम

(C) समाधी

(D) ध्यान

What is the last stage of Yoga is ?

(A) Yama

(B) Niyam

(C) Samadhi

(D) Dhayan

54. भारत ने इनमें से किस वर्ष वर्ल्ड कप क्रिकेट जीता था?

(A) 1983

(B) 1984

(C) 1971

(D) 1974

In which year, India won the worldcup cricket?

(A) 1983

(B) 1984

(C) 1971

(D) 1974

55. बास्केटबॉल खेल में वास्तविक खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है?

(A) 7

(B) 8

(C) 5

(D) 6

What is the actual number of players playing in basketball?

(A) 7

(B) 8

(C) 5

(D) 6

56. पैरलल बार पर किया जाने वाला कसरत कौन है?

(A) डीप्स

(B) स्किपिंग

(C) कार्टह्वील

(D) इनमें से कोई नहीं

Which exercise is done on parallel bar?

(A) Dips

(B) Skipping

(C) Cartwheel

(D) None of these

57. भोजन कितने प्रकार का होता है?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

How many types of food?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

58. पद्मासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलभासन किस बीमारी के बचाव में सहायक है?

(A) पेट की बीमारी

(B) मधुमेह

(C) हरनिया

(D) अस्थमा

Padmasana, Pawanmuktasana, Bhujangasana, Shalabhasana are helpful in curing in which diseases?

(A) Stomach diseases

(B) Diabetes

(C) Hernia

(D) Asthma

59. निम्नलिखित में से कौन सा एक संतुलन योग आसन है?

(A) हस्तपादासन

(B) नटराज आसन

(C) उष्ट्र आसन

(D) अर्ध मत्स्येन्द्रासन

Which of the following is a balancing Yoga posture?

(A) Hastapadasana

(B) Natrajasana

(C) Ushtrasana

(D) Ardhamatsyendrasana

60. शेल्डन के अनुसार मानव शरीर कितने प्रकार के होते हैं?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

According to Seldon, how many types of human body?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

61. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति का एक रूप है –

(A) वातकर्म

(B) वारिकर्म

(C) अग्निकर्म

(D) इनमें से कोई नहीं

According to Gheranda Sanhita, one of the form of Kapalbhati is-

(A) Vatkarma

(B) Varikarma

(C) Agnikarma

(D) None of these

62. खेलकूद में शक्ति प्रयोग पर कौन सा सिद्धांत लागू होता है?

(A) मांसपेशी का

(B) हड्डी का

(C) शारीरिक बनावट का

(D) सी0जी0का

Which principle applies to the use of power in sports?

(A) Muscle

(B) Bone

(C) Physical structure

(D) C.G.

63. शैक्षणिक व्यायाम क्या है?

(A) योगासन

(B) मुक्तहस्त व्यायाम

(C) मार्चिंग

(D) उपर्युक्त सभी

What is Educational exercise?

(A) Yogasana

(B) Free hand exercise

(C) Marching

(D) All of these

64. धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, सूर्य नमस्कार किस बीमारी में सहायक है?

(A) पेट दर्द

(B) अस्थमा

(C) मधुमेह

(D) कैंसर

Dhanurasana, Matsyendrasana, Surya-Namaskar are helpful in which diseases?

(A) Stomach Pain

(B) Asthma

(C) Diabetes

(D) Cancer

65. ओलम्पिक मोटो 'साइटियस, आल्टियस, फॉरटियस' किसने दिया था ?

66.

(A) बैरन पिअरे डी कुबर्टिन

(B) जुआन एन्टोनियो समारांच

(C) आइ ओ सी

(D) फादर हैनरी

The Olympic motto "Citius, Altius, Fortius" was coined by-

(A) Barron Pirre de coubertin (B) Juan Antonio Samaranch

(C) IOC

(D) Father Henry

67. इनमें से कौन सी एक क्रिया है?

(A) कपालभाति

(B) उज्जयी

(C) भस्त्रिका

(D) नाड़ी शोधन

Which one of these is a Kriya?

(A) Kapalbhathi

(B) Ujjayie

(C) Bhastrika

(D) Nadishodhana

68. कोशिका का ऊर्जा घर कहते हैं -

(A) केन्द्रक को

(B) जीवद्रव्य को

(C) माइटोकॉन्ड्रिया को

(D) आर एन ए को

The energy house of a cell is called-

(A) Nucleus

(B) Organism

(C) Mitrochondria

(D) RNA

69. किसी प्रकार का आसन करने के बाद कौन सा आसन करना आवश्यक है?

(A) पद्मासन

(B) शवासन

(C) पवनमुक्तासन

(D) सुखासन

After doing any type of asana, which asana is necessary?

(A) Padmasana

(B) Shavasana

(C) Pawanmuktasana

(D) Sukhasana

70. इन्सुलिन किसमें बनता है –

(A) यौन ग्रन्थि में

(B) थायरायड ग्रन्थि में

(C) पैन्क्रियाज में

(D) इनमें से सभी

Insulin is made up in-

(A) Sexual Glands

(B) Thyroid glands

(C) Pancreas

(D) All of these

71. ओलंपिक खेल 2024 कहाँ आयोजित होगी?

(A) पेरिस

(B) भारत

(C) जापान

(D) रूस

Where will be the Olympic Games 2024 organized?

(A) Paris

(B) India

(C) Japan

(D) Russia

खण्ड-ब / Section-B

लघु उत्तरीय प्रश्न / Short Answer Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 20 तक लघु उत्तरीय हैं। किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित हैं। अपने उत्तर लगभग 30-40 शब्दों में दें। (10x2=20)

Question no. 1 to 20 are Short answer type. Answer any 10 questions. Each question carries 2 marks. Answers the questions in about 30-40 words each.

(10x2=20)

1. परिवार के उपयोगिता को लिखें। 2

Write the importance of family.

2. सेकेंड विंड क्या है? 2

What is Second wind?

3. प्राथमिक उपचार क्या है? 2

What is First Aid?

4. प्राणायाम के तीन चरण क्या हैं? 2

What are the three phases of Pranayama?

5. शारीरिक शिक्षा में नेता के गुणों को लिखें। 2

Write the qualities of a leader in Physical Education.

6. फार्टलेक क्या है? 2

What is Fartlek?

7. प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? 2

What do you understand by training?

8. शक्ति से आप क्या समझते हैं? 2

What do you understand by the strength?

9. पेस रेस क्या हैं? 2

What is Pace race?.

10. अपने विद्यालय में स्वस्थ दौड़ आयोजित करने के लिए अपनाएँ जाने वाले विभिन्न सोपानों को लिखें। 2

Write different step to be followed for organizing a health run in your school.

11. अर्जुन पुरस्कार क्या हैं? 2

What is Arjuna Award?

12. योग क्या हैं? 2

What is Yoga?

13. भुजंगासन के क्या फायदे हैं? 2

What are the advantages of Bhujangasana?

14. स्वस्थता क्या है? 2

What is Wellness?

15. रक्तचाप क्या है? 2

What is Blood pressure?

16. लचीलापन से क्या समझते हैं? 2

What do you understand about Flexibility?

17. वातावरण को परिभाषित कीजिए। 2

Define Environment?

18. स्टीच क्या हैं? 2

What is Stitch?

19. मध्यांतर प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? 2

What do you understand about the Interval training?

20. नेतृत्व को परिभाषित किजिए। 2

Define leadership.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 21 से 26 तक दीर्घ उत्तरीय हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं। इनमें से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दें। अपने उत्तर लगभग 80–100 शब्दों में दें। (3x5=15)

Question no. 21 to 26 are Long Answer Type. Each question carries 5 marks.

Answer any 3 questions. Answer the questions in about 80-100 words each.

(3x5=15)

21. 'क्रीड़ा एवं खेलकूद' में योग की भूमिका की व्याख्या कीजिए। 5

Discuss the role of yoga in "Sports and Games".

22. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को समझाएँ। 5

Explain the objectives of Physical education.

23. खेलकूद में होने वाली दुर्घटनाओं को रोकने के लिए कौन- कौन सी सावधानियाँ आवश्यक है?

स्पष्ट करें।

5

What precautionary measures are needed to prevent sports injuries? Explain.

24. धूमपान का खिलाड़ी के प्रदर्शन पर हानिकारक प्रभाव क्या है? स्पष्ट करे। 5

What are the harmful effects of smoking on performance of sportsperson?

Explain.

25. शारीरिक क्षमता और स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारकों को समझाएँ। 5

Explain the factors affecting physical fitness and wellness.

26. सकारात्मक खेल वातावरण के निर्माण में दर्शकों और मीडिया की भूमिका पर टिप्पणी लिखिएँ। 5

Comment on the role of spectators and media in creating a positive sports environment.